

# 暑假护眼护牙 远离三个“陷阱”

暑假来了,怎么过最爽?当然是“吃喝玩乐”。然而,不管是敞开吃喝,和小伙伴们一起运动,还是宅在家看手机、打游戏,都可能遭遇健康“陷阱”。市口腔医院(市第十人民医院)专家提醒,暑假护眼护牙莫放松,家长一定要监督孩子做好口腔卫生,合理用眼,规律作息,以免新学期遭遇视力和口腔“险情”。

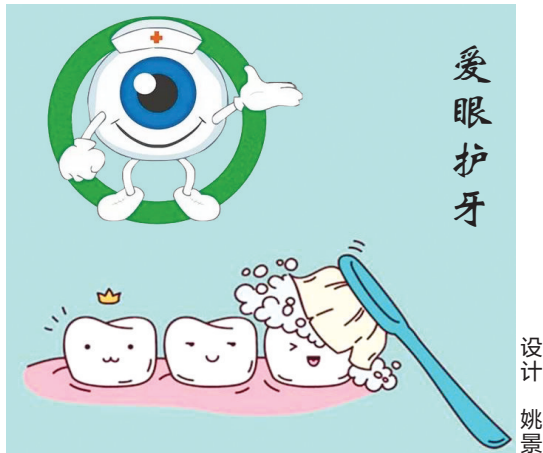
## “手机控”致近视度数加深

“在眼科门诊经常发现,有些学生经过一个暑假,近视就会加深一二百度。”该院眼科专家梁莉称,暑假家长工作忙,孩子不上课,常躲在家里玩手机,长时间近距离用眼加上电子屏幕对眼睛的伤害,不仅会引起干眼,还会导致近视度数增加。另外,过多甜食摄入也会加深近视。专家表示,暑期多让孩子到室外活动,莫让近视有“可乘之机”。

## 敞开吃喝,龋齿风险高

暑假孩子们爱吃甜品,爱喝可乐饮料,作息不规律,又不注意口腔卫生,很容易发生龋齿。

该院两相路院区儿童口腔二科主任庞爽提醒,暑假儿童护牙莫放松。家长应监督或帮助孩子养成良好的口腔卫生习惯,每天刷2至3次牙,每次3分钟;使用含氟牙膏;均衡饮食,少吃或不吃零食;定期口腔检查;对适龄儿童进行牙齿窝沟封闭和涂氟,能预防龋齿的发生。



护眼护牙

设计 姚景

## 户外剧烈运动,容易牙外伤

每逢暑假,到市口腔医院就诊的牙外伤人数明显增多。“牙外伤后,无论牙齿隐裂、牙冠折断、牙根折断、牙齿松动或脱落,都应及时到医院就诊。”该院两相路院区儿童口腔一科主任崔彩霞说,“牙齿松动移位,医生可用牙弓夹板或纤维带固定,保留牙齿。若牙冠折断,根折不及时处理,露着牙神经,不仅会引起牙疼,时间长了,牙齿会变色,牙根会发炎。牙外伤后,千万不能放任不管。”崔彩霞提醒,磕脱落的牙齿及牙齿碎片,千万不要认为没有用,一定要尽快找到,放在牛奶或生理盐水里,尽快到医院进行牙齿再植或断冠再接。③5 (高艳红)

# 贴敷三伏贴 冬病夏治疗效佳

“冬病夏治三伏贴”是在夏季三伏天,将中药贴敷于特定的穴位(所谓天灸),用于防治疾病、强壮体质的一种内病外治、冬病夏治的方法。俗语说,冬练三九,夏练三伏,这话可不完全是指严寒、酷暑对人意志和体魄的锻炼,同时也是中医“冬病夏治”时机选择的依据。例如慢性支气管炎、支气管哮喘等慢性病,多在冬天发作,病情反反复复,缠绵难愈,而夏天病情相对缓和,是有利的治疗时机。此时,根据中医理论,合理调养,可有效缓解冬季病情,减少发作。

“冬病夏治”是中医天人合一思想的结晶。中医认为,慢支、哮喘等冬季发病,是寒邪伏于体内,合严冬之寒气而发病,夏季尤其是三伏天,天之阳气最盛,此时寒邪深伏体内,若能增强人体正气,合天之

阳气,可借势驱邪外出,收到事半功倍的治疗效果。

从现代医学来看,在治疗时机上,夏天正是疾病缓解期,“冬病夏治”有利于治疗;患者免疫力低下,“冬病夏治”正是着眼于提高机体免疫力。

临床上,“冬病夏治”的手段很多,并不只限于中药贴敷,内服中药也是重要手段,不论是外敷贴还是内服药,其目的都是提高机体免疫力,双管齐下,疗效更佳。因此,“冬病夏治”疗法适合慢性支气管炎、支气管哮喘、体虚容易感冒、反复上呼吸道感染、肺间质疾病、变应性鼻炎、咽炎、扁桃体炎等呼吸系统疾病患者。

市第九人民医院呼吸科专家建议广大市民朋友尽量在三伏天第一天(7月15日)贴治,效果更佳。③5 (朱志涛)

# 肾脏 不可轻视的沉默器官

人体的肾脏24小时不间断工作,每天要完成的血液过滤量为150L至180L(大约为10桶纯净水)。肾脏疾病早中期可能没有任何症状,很多患者发现时即需要透析或肾移植,因此肾脏被称为沉默的器官。

评估肾脏疾病发生的风险因素有:糖尿病、高血压、肾脏病家族史、慢性尿路感染、长期使用止痛药、自身免疫性疾病等。

随着肾脏替代治疗技术的发展,尿毒症已不再是“绝症”,大部分肾友选择血液透析治疗,这样不仅能延长生命,更让患者在接近健康状态条件下工作、学习、娱乐。

血液透析是将血液引出体外,经过透析器排出体内多余的水分、代谢废物,调节酸碱及电解质平衡,然后再将净化的血液返回体内,替代肾脏水和溶质的清除功能。具体透析方案需要专业医生

根据情况综合评估,制订个体化的血液透析治疗方案,保证透析充分性。

南阳医专一附院血液净化科专家提醒,血液透析只能代替肾脏部分清除功能,肾脏还有其他功能,如合成、分解和分泌激素,制造促红细胞生成素及活性维生素D等,这些功能缺乏将导致贫血、骨代谢异常等并发症。所以,在接受血透治疗的同时,医师会根据情况给予患者药物辅助治疗,如铁剂、叶酸片、降磷药物等。合适的药物治疗,加上良好的饮食习惯,最大可能减少长期血透相关并发症,提高透析生存时间,提高透析患者的生活质量。③5 (张雷明)

南阳市卫生健康体育委员会  
南阳市疾病预防控制中心

(南阳市健康教育所)协办

## 显微手术治斜视 让患者重获自信

斜视不仅影响患者外观,先天性斜视还可能影响视力发育造成弱视。斜视患者双眼不能同时注视外界物体,缺乏正常双眼立体视觉,无精细工作能力。斜视患者多有自卑心理,常伴有精神心理性疾病。就斜视的治疗,市眼科学重点实验室、市二院眼科主任陈文生作了介绍。

陈文生说,斜视是指一只眼注视目标,另一只眼视线偏离目标的现象。根据发病年龄,斜视可分为先天性斜视和后天性斜视。根据双眼分别注视时斜视度是否一致,可分为共同性斜视和非共同性斜视。根据是否有调节因素参与,又分为调节性斜视及非调节性斜视。除少数完全调节性斜视及非共同性斜视早期发病外,多数斜视需手术治疗。

以前斜视矫正手术在肉眼下操作,手术器械笨重、组织损伤范围大,术后结膜充血、水肿、瘢痕明显,严重影响手术效果。近年来开展的斜视显微矫正手术,可以避开结膜大血管,减少不必要的组织损伤。显微斜视矫正手术操作轻柔,不但可以明显减轻患者的痛苦及发生心眼反射的概率,而且术后反应轻、恢复快。③5 (李贺)

## 患溃疡性结肠炎 试试针灸联合埋线疗法

溃疡性结肠炎,中医学根据其临床表现,常将其归属于“泄泻”“久痢”“休息痢”“肠风”等病范畴。现代医学认为,其发病主要与感染、免疫、遗传、环境、饮食等因素相关,临床表现为反复发作的腹泻、黏液脓血便和腹痛。

穴位埋线治疗此病,是针对个人采取的精细化辨证治疗,四诊合参。根据病因病机采取个性化针灸选穴及施灸穴位,如常规选穴以天枢、足三里、关元、中脘、脾俞、气海、大肠俞为主。兼有湿热者可针刺上巨虚、曲池、内庭以清热祛湿,且行针手法以泻法为主。兼有脾胃虚寒者可用温针灸疗法或配合热敏灸灸关元、气海等穴位。对于工作繁忙,不能经常针灸治疗的患者,可以选择埋线治疗,同样能达到满意疗效。

市中医院的穴位埋线疗法是在相应穴位埋入可吸收的羊肠线,因其在体内的分解吸收需要一定时间,从而对穴位产生一种持久、缓慢、稳定的针刺效应。埋线疗法效果持久,可以减少多次针刺给患者带来的痛苦和不便,又可以达到疏通经络、调和阴阳、扶正祛邪等功效,在保护结肠黏膜、纠正免疫功能失常、缓解炎症、防治结肠纤维化、调控神经系统、调节肠道微生态等方面都能起到良好作用。③5 (赵海芹)